

Zuzana Douchová

# „Náš mozek“

## NA ZÁKAZY NESLYŠÍ



**Když chcete se svým životem něco udělat, třeba zhubnout deset kilo nebo se neprojekt k infarktu, NAJDETE SI DOBRÉHO PSYCHOLOGA. S ním se vaše šance zdesetinásobí.**

**S** Zuzanou Douchovou, psychologičkou, která se specializuje na zdravotní styl a poruchy příjmu potravy, jsme společně probíraly, co všechno musí člověk zvládnout, když potřebuje nebo chce změnit to, jak žije. Aby změna tolik nebolela, a hlavně byla trvalá.

**Od čeho je třeba začít?**

Od plnění samotného. Tak třeba plnění chutě bych zhubnout dávám svému mozku najevo, že někdy v budoucnu, že teď nemusím. Nemáte tam limit - kdy chcete hubnout, dokdy, kolik. Musíte si to formulovat tak, abyste tomu rozuměli a věděli, co máte vlastně dělat.

**Jak má tedy správné plnění znít?**

Kromě toho, že musí být zcela konkrétní, chci zhubnout pět kilo do konce roku, musí být navíc for-

**Co nám vlastně ve změně brání nejvíce?**

My sami jsme si nejpříteli překážkou. Nabotujeme vlastní snahy a hájíme si klacky pod nohy místo toho, abychom se poslušali, byli k sobě hodní, laskaví, dávali si režim cíle a osluňovali se.

**Co chtějí vaši klienti změnit nejčastěji?**

Přejí si zhubnout a zlepšit jídelníček. Často nám do toho ale postupně prosáknou i osobní změny. Třeba zlepšit komunikaci s partnerem, naučit se dávat druhým hranice, naučit se říkat ne. Třeba zvýšit je neuvěřitelně složké a problémové s jídlem a postavou jsou často jen zastupným problémem.

**Jak těžká je taková trvalá změna?**

Stručně! Už jen fakt, že sama o sobě má několik fází, svědčí o tom, že člověk se nemůže změnit ze dne na den, jak by si přál. Býchle a bezbolestně to nepůjde, s tím nepočítejte. Bohužel...

**Jak vypadá začátek proměny? Klient k vám právě dorazil...**

Když budu důsledná, musíme začít ještě v období, kdy můj potenciální klient o změně ještě ani neuvazuje. Nemí ochoten vidět, že má problém. Už k němu ale přicházejí první signály, že něco nefunguje. Zadíkyšoval se, když vyběhl schody, páli ho každou chvílí žába, protože jí pořádně smažená jídla, rodina na něj tlačí - pořá-

**dobře, a co dál?**

Vidíme fázi pomalou, když dotyčného do změny nevnímá, nepřepřítelí je tu informovat. Když budeš dělat to a to, může se ti stát tohle a tamto.

**„Sami sobě házíme klacky pod nohy místo toho, abychom se pochválili.“**

**Takový člověk jde k vám do poradny?**

V určité chvíli často přichází na popud někoho z vnějšku. Manželka mě přemlouvá, že bych měl zhubnout, říká mi klient. Sedí tu celý zhroutený a je jasné, že se mu vůbec nechce. A to je taky v pořádku! Tohle je moc důležité, aby lidé věděli - že je v pořádku nemít motivaci. Spousta klientů třeba až tady u mě zjistí, že tu změnu vlastně ani nechce. A pak přijde obrovská úleva. Vždyť já vlastně nemusím! Okolí nám podsunou, co všechno bychom měli, abychom byli dokonalí, ale nám je vlastně takhle dobře a možná, že bychom upevnili jen nějakou malíčkovost...

**A když uspějete?**

Přesuneme se do třetí fáze, kdy se společně na změnu připravujeme. Často někteří už v této fázi dělají první malé změny. Třeba si začnou zapisovat, co jedí. Já s klientem v této fázi plánuji, jaké kroky nás dovezou k cíli, jaké máme možnosti, ale i překážky. Je ten pravý čas podívat se na to, co vám ve změně brání, a naplánovat si pokud možno způsoby, jak překážky zvládnout, abyste nebyli překvapení. Příprava je důležitá, protože mnoho lidí tuhle fázi přeskakuje a sami sebe tak odsuzují ke špatnému. Pokud se nepřipraví, jsou zaskočení a vrací se na začátek.

**Jaké bývají překážky? Dá se to zobecnit?**

Nejčastější vnější překážkou je změna režimu - jedete na dovolenou, je svátek - Vánoce, Velikonoce, onemocní vám dítě a nemůžete chodit cvičit. A znovu pozor - samotné vnější překážky nejsou to podstatné, ale naše reakce na ně. Panikaříme, jsme ve stresu, po jedné chybě si říkáme, já už na to kašlu úplně... Vnitřní překážky, ty jsou opravdově čistě individuální. Tam se prolínají tři základní aspekty naší osobnosti - chování, myšlení a emoce.

**Tedy to zní trochu složitě...**

Pojďme postupně. Na úrovni chování fungují automatické, na učené vzorce, návyky, které v nás vypěstovali rodiče a škola od útlého dětství. A ty se sakra těžko mění! Co se člověk učil i několik desítek let, chce najednou rychle změnit, je to možné, ne že ne, ale náročné. Bojujeme i s nanečteným instinktem v manželství, třeba společně

### rozhovor životní styl



#### VIZITKA:

- Mgr. Zuzana Douchová
- ✓ Absolvovala magisterské studium psychologie na UK v Praze.
- ✓ Je odborným garantem iniciativy Vím, co jím a piju.
- ✓ Pracuje také jako nutriční terapeut na pražské OB Klinice.
- ✓ Má soukromou praxi v psychologickém centru My Life Studio.



**„Upřímně obdivuji každého, kdo má odvahu změnit svůj život,“ říká terapeutka.**

» víno a oříšky u televize. Je dobrý rituál neničit, ale nahradit ho něčím zdravějším - jít na procházku, chroupat zeleninu...

#### Co to myšlení?

Na úrovni myšlení nám jedou naučené nebo získané programy, negativní vzorce. Každý člověk má v sobě kritický hlas, který mu změnu znemožňuje. Jsme sami sobě schopní říct: Ale to nedokážeš, už zase se o něco pokoušíš, tohle nezvládneš. Jsi slaboch.

#### Odkud se berou?

V dětství jsme tyhle sabotující hlasy slyšeli od autorit a ony se nám zvnitřnily. Nebo jsme si je vytvořili my sami v dospělosti, protože si nevěříme. A tak si začneme zakazovat. Zakážeme si všechno, co máme rádi, a přikážeme si, co nesnášíme. Jenže lidská psychika je natolik chytrá, že nám to nedovolí, a co si zakážeme, po tom začneme toužit. Když si řekneme, od zítřka už si nedám žádné sladkosti, je to

první věc, kterou uděláme... Právě proto, že jsme si vytvořili zákaz.

#### Co tedy místo zákazů?

Povolení! Zaměřte se na to, co můžete, ne na to, co nemůžete. I v momentě, že budete chtít zhubnout, si raději řeknete, dám si jednou za čas sladkost. Když budete mít někde v zádu povolení, nebudete po sladkém tolik toužit.

**Zdá se, že na nás číhá spousta zákeřnosti v naší vlastní hlavě. Jak je to s emocemi?**

S těmi je to u každého jinak, ale častou zábranou je emoční vztah k jídlu. K němu mají větší tendenci ženy. Takže když se moje klientka třeba dvacet let přejídá, protože všechno ostatní jí nefunguje, musím s ní krůček po krůčku - zjišťovat, co pro ni jídlo znamená.

**„Zaměřte se na to, co můžete, ne na to, co nemůžete.“**

Přejídá se ze vzteku na sebe, nebo ve stresu? Tohle odbourávat není vůbec jednoduché...

**My se teď přes překážky dostáváme do čtvrté fáze.**

**Takže teprve teď přijde akce?**

Ano, teď můžete začít vykonávat změnu. Dostali jste výživový plán, tréninkový plán, připravili jste se. Ta příprava byla důležitá, spousta lidí z fáze „možná bych šel do změny“ skočí rovnou do akce, to jsou často třeba nepromyšlené diety. Pro čtvrtou fázi je zpočátku charakteristická silná euforie, stoupání sebevědomí, stoupání motivace. Jde nám to, všichni nás chválí, nám se to hroz-

ně líbí... Je důležité tuhle fázi neuspěchat, počítat s tím, že pokud chceme komplexní změnu, nějaký čas to potrvá. Nutná doba pro upevnění nových vzorců chování je tři až šest měsíců a víc. Po euforii se objevují první překážky, přijde stres, klesá sebekontrola...

**V tuhle chvíli zhodnotíme tu poctivou přípravu?**

Určitě, tady už je důležité vědět, jak s překážkami pracovat, vědět, že to bude na dlouho, být připravena i na relaps. S tím, že je naprosto přirozené relapsovát, tedy vrátit se k původnímu chování. Že to neznamená, že končím, jen si uvědomím, že jsem asi něco podcenila. Relapsy jsou nejen přirozené, ale i nezbytné - když člověk upevňuje to nové, právě na relapsu si často uvědomí, jaké dělal chyby. ■

Text: Zuzana Macková, foto: pro